sensiPLAN®

	Traucējumi																																								
	Īpatnības																																								
	Mērīšanas laiks																																								
Bazālā temperatūra	Ovulācijas sāpes 37,5																																								
	Krūšu jūtīgums 37,4																																								
	37,3																																								
	37,2																																								
	37,1																																								
	Gļotu apzīmējums 37,0																																								
	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
	Cikla diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	Datums:																																								
	Menstruālā asiņošana																																								
Gļotas	Sajūta																																								
	Izskats																																								
Dzemdes kakls	Novietojums un atvērums																																								
	Cietība																																								
	Dzimumakts																																								
	Auglīgās dienas																																								

DĢP darba grupa (NFP)

Cikla-Nr. ☐☐☐

Mērīšanas veids

R ☐

V ☐

O ☐

1. paaugstinātais mērījums no iepriekšējā ciklaa ☐☐

Mīnus 8 ☐☐

1. paaugstinātais mērījums šajā ciklā ☐☐

Vai plānojat ieņemšanu nākamajā ciklā?

jā ☐

nē ☐

nav svarīgi ☐

Malteser
...weil Nähe zählt.